

Insalata di riso con zucchine e uovo

Tempo totale **25 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.052 kJ / 490 kcal

Grassi: **24 g** Proteine: **22 g**
Carboidrati: **45 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g di riso jasmine
1 cucchiaino di olio vegetale
1 zuccina
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino di paprika affumicata
2 uova
2 cucchiaini di yogurt bianco (o al naturale)
100 g di mais dolce in scatola
1 cipolla rossa
0,5 di pepe
cucchiaino
1 cucchiaino di cipollotto tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di riso jasmine - **1 cucchiaino** di olio vegetale - **1** zuccina - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di paprika affumicata
Cuoci il riso jasmine seguendo le istruzioni sulla confezione. Affetta la zuccina e saltala in padella nell'olio vegetale con la Salsa di Soia Kikkoman e la paprika affumicata per 3 minuti. Metti da parte.

Passaggio 2

2 uova - **2 cucchiaini** di yogurt bianco (o al naturale) - **0,5 cucchiaino** di paprika affumicata - **0,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **100 g** di mais dolce in scatola - **1** cipolla rossa
Friggi le uova nella stessa padella usata per le zucchine. Mescola lo yogurt con la paprika affumicata e la Salsa di Soia Kikkoman. Pela e trita la cipolla. In un contenitore portapranzo, crea uno strato con un quarto del riso cotto, poi metà delle zucchine saltate, metà del mais dolce e metà della cipolla rossa, seguito da un altro quarto di riso. Versaci sopra metà della salsa allo yogurt. Ripeti l'operazione per il secondo portapranzo.

Passaggio 3

0,5 cucchiaino Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di pepe - **1 cucchiaino** di cipollotto tritato
Disponi le uova fritte sopra gli altri ingredienti nel portapranzo. Cospargi con il pepe, irrori con la Salsa di Soia Kikkoman e guarnisci con il cipollotto tritato.